2026년 8월 2주 식단표

일자	8/2(일)	8/3(월)	8/4(화)	8/5(수)	8/6(목)	8/7(금)	8/8(토)
아침	백미밥/찰보리밥/단호박죽 근대된장국 닭가슴살장조림 단호박찜 도시락김 김치	백미밥/찰보리밥/누룽지 호박된장국 야채계란찜 감자채볶음 파프리카된장무침 김치	백미밥/찰보리밥/야채죽 시래기된장국 버섯장조림 맛살야채볶음 도시락김 김치	백미밥/찰보리밥/단호박죽 근대된장국 돈육피망볶음 연근유자청무침 숙주나물 김치	백미밥/찰보리밥/누룽지 얼갈이된장국 소고기장조림 브로컬리야채볶음 야채겉절이 김치	백미밥/찰보리밥/흑임자죽 버섯된장국 닭가슴살야채볶음 호박양파볶음 도시락김 김치	백미밥/찰보리밥/누룽지 감자된장국 계란장조림 우엉조림 된장나물 김치
점심	백미밥/찰보리밥/닭살죽 김치콩나물국 소불고기야채전골 고사리나물 무생채 김치	백미밥/찰보리밥/녹두죽 오이미역냉국 닭볶음탕 가지나물 야채겉절이 김치	백미밥/찰보리밥/소고기야채죽 청국장 고추장제육볶음 호박양파볶음 양배추찜/양념장 김치	백미밥/찰보리밥/팥죽 콩물국수 떡갈비구이 새송이버섯들깨무침 오이양파고추장무침 김치	백미밥/찰보리밥/녹두죽 콩나물국 김치참치볶음 온두부 메밀순무침 김치	백미밥/찰보리밥/참치살야채죽 홍합살미역국 삼치구이 건새우마늘쫑볶음 도토리묵/양념장 김치	백미밥/찰보리밥/소고기야채죽 멸치수제비 훈제오리야채볶음 미역줄기볶음 콩나물무침 김치
저녁	백미밥/찰보리밥/참치살야채죽 북어채무국 간장제육볶음 버섯야채볶음 부추무침 김치	백미밥/찰보리밥/새우살야채죽 소고기무국 미트볼야채볶음 고사리나물 콩나물무침 김치	백미밥/찰보리밥/참치살야채죽 바지락미역국 간장두부조림 브로컬리야채볶음 부추무침 김치	백미밥/찰보리밥/계란죽 콩가루배추국 야채계란찜 알감자조림 된장나물 김치	백미밥/찰보리밥/야채죽 무채들깨국 간장제육볶음 가지나물 쌈다시마/초장 김치	백미밥/찰보리밥/단호박죽 순두부백탕 동그랑땡야채볶음 양파장아찌 도시락김 김치	백미밥/찰보리밥/새우살야채죽 김치해장국 양배추참치볶음 버섯야채볶음 야채겉절이 김치
간식							
원산지 표기							